

Прокрастинация: каковы её причины и как с ней бороться?

Прокрастинация чревата психологическим стрессом, бесцельно потраченным временем и упущенными возможностями. Не выполняя обязательства, прокрастинатор начинает испытывать чувство вины, теряет веру в свои силы, может угодить в лапы депрессии.

Для прокрастинации существует огромное количество поводов: каждый человек оправдывает своё отлынивание по-своему. Конечно, основная **причина** прокрастинации – это отсутствие желания, помноженное на лень и отсутствие силы воли.

Если рассматривать работу или учёбу, то здесь основной причиной может служить отсутствие по какой-либо причине интереса, осознание того факта, что всё выполняемое бесполезно и никому не нужно. Бессонные ночи и судорожные попытки успеть доделать все задания в последний момент, в вечер перед днём сдачи – знакомая любому учащемуся ситуация. В таких случаях нужно срочно менять работу и бросать учёбу, но на деле это чересчур радикальные меры и большинство людей на них не способны.

Помимо отсутствия интереса, одной из причин прокрастинации является неумение человека расставлять приоритеты. С этой проблемой как раз можно бороться. Чёткое осознание вопроса мотивации, стоящего перед каждым человеком, поможет правильно расставить приоритеты. Некоторые люди могут продуктивно работать лишь, когда установлены конкретные временные рамки, а пик их (прокрастинаторов) производительности, конечно, приходится на последние часы до deadline.

Не возникает особых проблем с прокрастинацией у людей, которые для себя могут провести черту, недвусмысленно разделяющую дела на срочные и те, выполнение которых может подождать.

Как же бороться с прокрастинацией? Во-первых, чтобы справиться с проблемой, нужно осознать, что она действительно существует. А дальше будет легче, главное – это ваше желание. Необходимо поменять своё отношение к неотложным делам. Пусть они будут сложны, даже невыполнимы на первый взгляд, главное – вера в свои силы. Если

процесс долгий и трудоёмкий, то можно разбить его на части, после выполнения каждой из которых делать небольшой отдых.

Одним из главных лекарств является – составление списка дел, или графика выполнения задач. Расписание нужно составлять заранее, лучше потратить на это какое-то время вечером, чтобы наутро знать, что делать и как рационально использовать время.

Когда список дел нагляден, то, даже откладывая что-то на потом, вы всё равно выполняете полезную работу. Список можно составлять, ранжируя дела по приоритетам. Но выполнять в порядке важности не обязательно, сначала можно сделать то, что легче.

Здесь обязательно нужно упомянуть имя Джона Перри – профессора философии из Стэнфорда. Учёный вводит понятие структуризированной прокрастинации. Согласно его теории, психологическую проблему можно превратить в подспорье для успехов в работе. Поскольку большинство прокрастинаторов, отлынивая от важных дел, всё равно чем-то занимается, то нужно лишь направить их деятельность в более важное русло, чем, к примеру, просмотр Интернета.

Как это сделать – дело десятое. Профессор Перри предлагает выстраивать структуру задач определённым образом. Важные и срочные дела, конечно, ставятся во главе списка, но вот после них идут чуть менее важные, но, тем не менее, требующие выполнения и решения задачи. Заядлый прокрастинатор, естественно, пропустит самое важное дело, но зато вместо этого выполнит что-то полезное. Перри отмечает, что структурированная прокрастинация требует определённой доли самообмана, поскольку происходит подмена одних задач на другие.

Если есть категория задач, которые вы откладываете упорно и постоянно, то, чтобы справиться с прокрастинацией, нужно обязательно понять, что неприятного и невыполнимого есть в этих делах. Возможно, что эти задачи стоит попробовать передать кому-то другому или же постараться сделать так, чтобы их вообще не нужно было выполнять. А может, осознав, в чём причина, вы сможете избавиться от проблемы. В любом случае, нужно рассмотреть неприятные дела глубже.

Прокрастинация: каковы её причины и как с ней бороться

Автор: admin

20.08.2011 16:08 - Обновлено 31.10.2014 14:05

Можно только догадываться о том (а догадавшись, в ужасе закрывать глаза и заламывать руки), сколько времени уходит у человечества на прокрастинацию. За это время наверняка можно было вдоль и поперёк исследовать космос и построить мир будущего, где беззаботные, всем обеспеченные люди, не знающие войн и насилия, что парадоксально, обязательно вернулись бы к прокрастинации.

Автор - **Никита Шубников**

[Источник](#)